

# PROGRAMME DE FORMATION e-learning

## EN TOUT OU PARTIE À DISTANCE



### INTITULE DE FORMATION : « **PILATES FONDAMENTAL** »

**OBJECTIFS :** Être capable de comprendre la respiration thoracique latérale  
Enseigner les principes fondamentaux des exercices de Pilates au sol  
Réaliser et encadrer une routine de postures en toute sécurité  
Connaître les 15 postures « Fondamental »  
Être capable d'adapter les postures aux différentes pathologies

#### **PUBLIC CONCERNÉ**

Educateurs sportifs  
Préparateurs physiques  
Danseurs  
Coachs sportifs  
Kinésithérapeutes  
Ostéopathes

#### **PRÉREQUIS**

BPJPS (Brevet Professionnel  
de la Jeunesse, de l'éducation  
Populaire et du Sport)

**ou**

CQP ALS AGEE (Certificat  
de Qualification Professionnelle  
Animateur Loisir Sportif option  
Activités Gymniques d'Entretien  
et d'Expressions)

**ou**

Diplôme d'état de danse

**ou**

Licence STAPS

#### **DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION**

**Durée globale estimée :**  
50 heures à distance,  
dont 4 heures en visio

**Dates de la formation :**  
du 01/01/23 au 01/01/24

**Coût de la formation :** 350,00 €

#### **CONTENU DE LA FORMATION**

**Théorique :** diaporama sur la respiration thoracique latérale  
Les référentiels de la méthode Pilates et les 6 principes de base  
**Pratique :** apprentissage, pédagogie et descriptif des 15 postures  
« Pilates fondamental »  
Adaptations aux publics et pathologies

#### **MODALITÉS D'ASSISTANCE PÉDAGOGIQUE**

**Formatrice :** Lobo Odette, née le 08/10/1969, diplômée d'état  
des métiers de la forme et des activités physiques sportives pour tous,  
**Instructeur :** Pilates (niveaux complets), marche nordique, yoga  
et posturologie (1<sup>er</sup> module)

#### **MODALITÉS D'ASSISTANCE TECHNIQUE**

Courriel, chat/forum, téléphone, visioconférence.  
L'assistance est synchrone pour le volet administratif, les cours en visio  
et asynchrone pour les contenus d'apprentissage et vidéo, quizz et QCM.  
Les réponses se font par retour de mail ou chat, fréquence : 1 à 2 fois  
par semaine.

#### **TYPE D'ACTIVITÉS EFFECTUÉES ET DURÉE ESTIMÉE**

**Classe virtuelle :** 4 heures de visioconférence / 30 mn d'assistance  
téléphonique par semaine / 30 h minimum de travail en ligne pour apprendre  
les postures, par le biais de vidéo (validité du module : 3 mois)  
**Livret de formation :** téléchargeable pour chaque module

#### **MODALITÉS D'ÉVALUATION**

**Evaluation des acquis :** quizz et QCM  
**La nature des travaux :** le stagiaire doit participer à un cours en visio  
avec le formateur  
**Durée estimée :** 1h30  
**La nature de l'évaluation :** être capable de suivre une session en live  
avec les adaptations  
**La durée :** 1h30

#### **MOYENS TECHNIQUES**

Plateforme E-learning, visioconférence, suivi vidéo